



Catering Królewicz

PLAN DIETY

Dieta łatwostrawna

12.05.2025 - 18.05.2025

poniedziałek (2025-05-12)	wtorek (2025-05-13)	środa (2025-05-14)	czwartek (2025-05-15)	piątek (2025-05-16)	sobota (2025-05-17)	niedziela (2025-05-18)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Miód pszczeli Połudwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) Szynkowa dębowa drobiowa Cukinia Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Paszтет z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Pomidor Sałata	Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Twaróg krajanka półtłusty (MLE) Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Cukinia Sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Kajzerka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Szynkowa dębowa drobiowa Pomidor Sałata	Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) Łopatką konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Cukinia Sałata
II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie	II Śniadanie
Kisiel truskawkowy (200g)	Jabłko gotowane (180g)	Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	Gruszka pieczona (130g)	Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	Jogurt brzoskwiowy (MLE)	Koktajl jabłkowo - szpinakowy (200ml)
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) Potrawka brokułowa z kurczakiem (MLE) (180g) Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Grycikowa (SEL, GLU) (350g) Gotowana pierś z kurczaka (100g) Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ) (100g) Marchewka duszona (150g) Ryż biały, gotowany Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (250g) Ryba pieczona (RYB) (100g) Sos grecki (SEL, GLU) (80g) Brokuły, gotowane w wodzie Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)	Zupa szpinakowa z ryżem (SEL, MLE) (350g) Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) Makaron, ugotowany (GLU) Kompot wieloowocowy (200ml)	Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) Roladka drobiowa duszona (100g) Surówka z marchewki (150g) Ziemniaki, gotowane w wodzie Kompot wieloowocowy (200ml)

poniedziałek (2025-05-12)	wtorek (2025-05-13)	środa (2025-05-14)	czwartek (2025-05-15)	piątek (2025-05-16)	sobota (2025-05-17)	niedziela (2025-05-18)
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Jaja kurze, całe (JAJ) Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Pasta z brokuła (50g) Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Hochland mini (MLE) Polędwica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek Kiri (MLE) Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL) Pomidor	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE) Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL) Cukinia	Herbata czarna, napar bez cukru Weka (GLU) Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE) Dżem truskawkowy, niskosłodzony Szynek z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE) Pomidor
Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny	Posiłek nocny
Jogurt naturalny Hej (MLE)	Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	Salatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)	Jogurt naturalny Hej (MLE)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	Salatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)	Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

poniedziałek (2025-05-12)	wtorek (2025-05-13)	środa (2025-05-14)	czwartek (2025-05-15)	piątek (2025-05-16)	sobota (2025-05-17)	niedziela (2025-05-18)
----------------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	-------------------------------

**Alergeny:**

1. GLU - GLUTEN (pszenica, żyto, jęczmień, płatki owsiane)
2. MLE - MLEKO i produkty pochodne (+laktoza)
3. JAJ - JAJA i produkty pochodne
4. GOR - GORCZYCA
5. SOJ - SOJA i produkty pochodne
6. OZI - ORZESZKI ZIEMNE (arachidowe) i produkty pochodne
7. ORZ - ORZECHY
8. SEL - SELER i produkty pochodne
9. SEZ - SEZAM i produkty pochodne
10. RYB - RYBY i produkty pochodne



12.05.2025 (poniedziałek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Miód pszczeli	1 łyżka (25g)
Polędwica Sopotka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Kisiel truskawkowy (200g)	1 porcja
---------------------------	----------

► Obiad

Zupa ziemniaczana (SEL) (350g)	1 porcja
Potrąka brokułowa z kurczakiem (MLE) (180g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany	1 i 2/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Jogurt naturalny Hej (MLE)	1 opakowanie (150g)
----------------------------	---------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1878 kcal
Woda:	1670.21 g
Tłuszcz:	55.2 g
Cholesterol:	119 mg
Fruktoza:	5.35 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	19.48 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	16.55 g
Sód:	692.49 mg
Wapń:	503.73 mg
Magnez:	231.34 mg
Witamina A:	1141.34 µg
Witamina E:	10.27 mg
Ryboflawina:	1.11 mg
Witamina C:	167.4 mg

Wartość energetyczna:	7905.41 kJ
Białko ogółem:	90.99 g
Węglowodany ogółem:	263.64 g
Glukoza:	5.25 g
Sacharoza:	6.74 g
Skrobia:	111.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.33 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.23 g
Potas:	2842.97 mg
Fosfor:	1032.26 mg
Żelazo:	7.09 mg
Witamina D:	0.55 µg
Tiamina:	0.77 mg
Niacyna:	20.29 mg



13.05.2025 (wtorek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g)	1 porcja
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Jabłko gotowane (180g)	1 porcja
------------------------	----------

► Obiad

Grysikowa (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Gotowana pierś z kurczaka (100g)	1 porcja
Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Serek wiejski Krasnystaw (MLE)

1 opakowanie (200g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1964 kcal
Woda:	1652.7 g
Tłuszcz:	66.61 g
Cholesterol:	279 mg
Fruktoza:	12.45 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	19.97 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	18.16 g
Sód:	680.58 mg
Wapń:	587.27 mg
Magnez:	269.53 mg
Witamina A:	1641.31 µg
Witamina E:	11.81 mg
Ryboflawina:	1.49 mg
Witamina C:	162.17 mg

Wartość energetyczna:	8247.53 kJ
Białko ogółem:	108.76 g
Węglowodany ogółem:	240.24 g
Glukoza:	6.15 g
Sacharoza:	8.96 g
Skrobia:	110.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.01 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	8.3 g
Potas:	3041.01 mg
Fosfor:	977.46 mg
Żelazo:	11.25 mg
Witamina D:	1 µg
Tiamina:	0.85 mg
Niacyna:	19.77 mg



14.05.2025 (środa)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	1 plaster (30g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml)	1 porcja
--	----------

► Obiad

Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g)	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z brokuła (50g)	1 porcja
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Salatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g)	1 porcja
---	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2026 kcal
Woda:	1695.55 g
Tłuszcz:	71.63 g
Cholesterol:	123.6 mg
Fruktoza:	6.29 g
Laktoza:	20.21 g
Błonnik pokarmowy:	30 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	23.78 g
Sód:	1233.34 mg
Wapń:	850.36 mg
Magnez:	270.26 mg
Witamina A:	2226.39 µg
Witamina E:	12.14 mg
Ryboflawina:	1.6 mg
Witamina C:	114.56 mg

Wartość energetyczna:	8520.49 kJ
Białko ogółem:	83.54 g
Węglowodany ogółem:	276.14 g
Glukoza:	6.51 g
Sacharoza:	13.23 g
Skrobia:	99.73 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.58 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	12.1 g
Potas:	2884.26 mg
Fosfor:	1095.66 mg
Żelazo:	10.64 mg
Witamina D:	0.8 µg
Tiamina:	1.52 mg
Niacyna:	14.52 mg



15.05.2025 (czwartek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g)	1 porcja
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Gruszka pieczona (130g)	1 porcja
-------------------------	----------

► Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g)	1 porcja
Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ) (100g)	1 porcja
Marchewka duszona (150g)	1 porcja
Ryż biały, gotowany	1 i 2/3 szklanki (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Hochland mini (MLE)	1 opakowanie (30g)
Polędwica Sopotcka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posiłek nocny

Jogurt naturalny Hej (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1882 kcal
Woda:	1663.39 g
Tłuszcz:	62.9 g
Cholesterol:	380 mg
Fruktoza:	12.52 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	22.3 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	15.37 g
Sód:	1127.14 mg
Wapń:	576.57 mg
Magnez:	188.08 mg
Witamina A:	3582.26 µg
Witamina E:	8.14 mg
Ryboflawina:	1.46 mg
Witamina C:	88.36 mg

Wartość energetyczna:	7905.93 kJ
Białko ogółem:	88.88 g
Węglowodany ogółem:	251.24 g
Glukoza:	7.02 g
Sacharoza:	9.53 g
Skrobia:	107.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.57 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.75 g
Potas:	2525.93 mg
Fosfor:	975.81 mg
Żelazo:	9.3 mg
Witamina D:	1.83 µg
Tiamina:	0.66 mg
Niacyna:	12.93 mg



16.05.2025 (piątek)

► Śniadanie

Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	1 porcja (30g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	1 sztuka (80g)
------------------------------------	----------------

► Obiad

Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (250g)	1 porcja
Ryba pieczona (RYB) (100g)	1 porcja
Sos grecki (SEL, GLU) (80g)	1 porcja
Brokuły, gotowane w wodzie	1 porcja (150g)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek Kiri (MLE)	1 sztuka (17g)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)



► Posilek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)

1 opakowanie (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2092 kcal
Woda:	1705.94 g
Tłuszcz:	59.46 g
Cholesterol:	150.5 mg
Fruktoza:	4.74 g
Laktoza:	14.99 g
Błonnik pokarmowy:	24.17 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.31 g
Sód:	1343.69 mg
Wapń:	794.38 mg
Magnez:	251.94 mg
Witamina A:	1277.81 µg
Witamina E:	11.25 mg
Ryboflawina:	1.05 mg
Witamina C:	149.62 mg

Wartość energetyczna:	8776.32 kJ
Białko ogółem:	101.13 g
Węglowodany ogółem:	282.4 g
Glukoza:	4.47 g
Sacharoza:	17.36 g
Skrobia:	110.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.9 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	7.67 g
Potas:	3248.36 mg
Fosfor:	1077.07 mg
Żelazo:	10.21 mg
Witamina D:	1.72 µg
Tiamina:	0.69 mg
Niacyna:	10.8 mg



17.05.2025 (sobota)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	2 kromki (30g)
Kajzerka (GLU)	1 sztuka (60g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Jaja kurze, całe (JAJ)	1 sztuka (50g)
Szynkowa dębowa drobiowa	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)
Salata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Jogurt brzoskwiowy (MLE)	1 opakowanie (150g)
--------------------------	---------------------

► Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem (SEL, MLE) (350g)	1 porcja
Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g)	1 porcja
Makaron, ugotowany (GLU)	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	1 opakowanie (20g)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Salatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g)	1 porcja
---	----------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2124 kcal
Woda:	1571.3 g
Tłuszcz:	68.21 g
Cholesterol:	265.8 mg
Fruktoza:	4.22 g
Laktoza:	11.75 g
Błonnik pokarmowy:	26.88 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.09 g
Sód:	754.45 mg
Wapń:	769.63 mg
Magnez:	352.32 mg
Witamina A:	3454.29 µg
Witamina E:	14.21 mg
Ryboflawina:	1.78 mg
Witamina C:	223.77 mg

Wartość energetyczna:	7570.37 kJ
Białko ogółem:	99.38 g
Węglowodany ogółem:	286.66 g
Glukoza:	4.02 g
Sacharoza:	6.3 g
Skrobia:	77.17 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.26 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.07 g
Potas:	2770.27 mg
Fosfor:	990 mg
Żelazo:	15.71 mg
Witamina D:	1.56 µg
Tiamina:	1.71 mg
Niacyna:	12.28 mg



18.05.2025 (niedziela)

► Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g)	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml)	1 porcja
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g)	1 porcja
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	1 porcja (30g)
Cukinia	1/8 sztuki (50g)
Sałata	3 liście (15g)

► II Śniadanie

Koktajl jabłkowo - szpinakowy (200ml)	1 porcja
---------------------------------------	----------

► Obiad

Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g)	1 porcja
Roladka drobiowa duszona (100g)	1 porcja
Surówka z marchewki (150g)	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 sztuki (250g)
Kompot wieloowocowy (200ml)	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Weka (GLU)	6 kromek (90g)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	1 porcja (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 opakowanie (25g)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	1 porcja (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (50g)

► Posiłek nocny

Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	1 opakowanie (150g)
---------------------------------------	---------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1940 kcal
Woda:	1807.67 g
Tłuszcz:	59.73 g
Cholesterol:	142.9 mg
Fruktoza:	10.78 g
Laktoza:	14.75 g
Błonnik pokarmowy:	28.05 g
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem:	20.51 g
Sód:	534.79 mg
Wapń:	760.29 mg
Magnez:	269.32 mg
Witamina A:	3730.37 µg
Witamina E:	10.15 mg
Ryboflawina:	1.12 mg
Witamina C:	123.38 mg

Wartość energetyczna:	8142.34 kJ
Białko ogółem:	93.74 g
Węglowodany ogółem:	256.57 g
Glukoza:	9.27 g
Sacharoza:	13.11 g
Skrobia:	37.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.96 g
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone:	9.71 g
Potas:	3285.61 mg
Fosfor:	1079.95 mg
Żelazo:	8.31 mg
Witamina D:	0.37 µg
Tiamina:	0.75 mg
Niacyna:	18.1 mg

**PRZEPIS:** Zupa mleczna z płatkami owsianymi (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Płatki ugotować na mleku.

PRZEPIS: Kawa zbożowa na mleku (MLE, GLU) (200ml) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Kawa zbożowa do gotowania (GLU) - 1/2 łyżki (3g)
- Woda - 3/4 szklanki (180ml)



Sposób przygotowania:

Kawę ugotować na wodzie, dodać mleka.

PRZEPIS: Kisiel truskawkowy (200g) - 1 porcja

- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (70g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować kisiel.

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana (SEL) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (90g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Papryka słodka, mielona - 1 łyżeczka (4g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki pokroić w kostkę, warzywa zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

PRZEPIS: Potrawka brokułowa z kurczakiem (MLE) (180g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Brokuły - 1/8 sztuki (60g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (5ml)



Sposób przygotowania:

Brokuły podzielić na różyczki, łodygę oczyścić i pokroić w plastry. Brokuła ugotować na parze, tak aby był miękki, ale jednocześnie zachował intensywny zielony kolor. Brokuła zmiksować olejem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Kurczaka pokroić w kostkę, podsmażyć na patelni, dodać sos brokułowy. Zabielić jogurtem.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

- Mieszanka kompotowa - 1 porcja (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

**PRZEPIS:** Dorsz w galarecie z brokułem i marchewką (SEL) (80g) - 1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (20g)
- Bulion warzywny - 1/6 szklanki (40ml)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/4 łyżki (2g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1/3 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa mleczna z ryżem (MLE) (250g) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Ryż ugotować na mleku.

PRZEPIS: Pasta z twarogu z bazylią (MLE) (50g) - 1 porcja

- Bazylia, świeża - 1 i 2/3 garści (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 1/3 porcji (40g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umieścić w misce i zblendować na gładką pastę.

PRZEPIS: Jabłko gotowane (180g) - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)



Sposób przygotowania:

Jabłko ugotować w wodzie.

PRZEPIS: Grysikowa (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

Marchew, pietruszkę i seler obrać, zetrzeć na grubych oczkach. Mięso zalać wodą i gotować. Następnie dodać włoszczyznę i por, gotować do miękkości około 10-15 minut. Na koniec wsypać kaszę mannę i gotować jeszcze 3 minuty. Doprawić solą i pieprzem.

**PRZEPIS:** Gotowana pierś z kurczaka (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Szpinak gotowany (GLU, MLE) (150g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Szpinak - 5 i 1/4 garści (130g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Szpinak ugotować z dodatkiem oleju. Przyprawić.
Zabielić jogurtem i zagęścić mąką.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

- Mieszanka kompotowa - 1 porcja (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Zupa mleczna z płatkami gryczanymi (MLE) (250g) - 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)
- Płatki gryczane - 2 i 1/2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Płatki gryczane ugotować na mleku.

PRZEPIS: Koktajl mleczny kakaowo - bananowy (MLE) (250ml) - 1 porcja

- Banan - 1/2 sztuki (60g)
- Kakao 16%, proszek - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (180ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zmiksować.

**PRZEPIS:** Zupa koperkowa z ryżem (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1 łyżka (15g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Gulasz z szynki wieprzowej, duszonej z warzywami (GLU) (180g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/2 łyżki (6g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 3/4 szklanki (80g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Papryka wędzona - 3/4 łyżeczki (3g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

- Mieszanka kompotowa - 1 porcja (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Pasta z brokuła (50g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Brokuły, gotowane w wodzie - 1/4 porcji (40g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (5ml)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Brokuł ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Ostudzić. Koperek posiekać. Do brokuła dodać koperek, sok z cytryny, gałkę muskatołową, pieprz i opcjonalnie sól. Wszystkie składniki rozgnieść widelcem lub zblendować na pastę.



PRZEPIS: Sałatka makaronowa z ogórkiem kiszonym i pomidorem, z olejem (GLU) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 1/6 sztuki (30g)
- Makaron świderki (GLU) - 1/3 porcji (20g)
- Ogórki kiszone - 2/3 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować. Pomidora pokroić w kostkę, usunąć wcześniej gniazda nasienne. Ogórka kiszzonego pokroić w kostkę. Doprawić olejem i posiekaną natką pietruszki. Wymieszać.

PRZEPIS: Zupa mleczna z kaszą manną (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)



Sposób przygotowania:

Kaszkę ugotować na mleku.

PRZEPIS: pasta jajeczna z koperkiem i jogurtem (JAJ, GOR, MLE) (50g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować, ostudzić, obrać, rozgnieść widelcem. Koperek posiekać. Wymieszać wszystkie składniki.

PRZEPIS: Gruszka pieczona (130g) - 1 porcja

- Gruszka - 1 sztuka (130g)



Sposób przygotowania:

Upiec gruszkę w piekarniku.

PRZEPIS: Zupa ogórkowa z ziemniakami (MLE, SEL) (350g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 1/2 sztuki (45g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Pulpet gotowany z mięsa drobiowego (JAJ) (100g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Jaja kurze, całe (JAJ) - 1/2 sztuki (25g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Marchewka duszona (150g) - 1 porcja

- Marchew - 3 sztuki (140g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Marchewkę pokroić w kostkę, udusić z dodatkiem oleju.

PRZEPIS: Kompot wieloowocowy (200ml) - 1 porcja

- Mieszanka kompotowa - 1 porcja (30g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Ugotować kompot.

PRZEPIS: Zupa mleczna z kasza orkiszową (MLE, GLU) (250g) - 1 porcja

- Kasza orkiszowa - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować na mleku.

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z makaronem (GLU, SEL, MLE) (250g) - 1 porcja

- Fasola szparagowa - 2/3 garści (50g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)
- Makaron świderki (GLU) - 1 porcja (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

**PRZEPIS:** Ryba pieczona (RYB) (100g) - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 1 porcja (100g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sos grecki (SEL, GLU) (80g) - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2/3 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

Przygotować sos grecki.

PRZEPIS: Zupa szpinakowa z ryżem (SEL, MLE) (350g) - 1 porcja

- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/7 szklanki (25g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Szpinak - 10 garści (250g)
- Śmietana 12% (MLE) - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Potrawka mięsno-warzywna, z szynki, duszona (180g) - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (240ml)
- Cukinia - 1/8 sztuki (40g)
- Fasola szparagowa - 1/3 garści (40g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 3/4 porcji (80g)
- Śmietana 12% (MLE) - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Mięso z szynki pokroić w drobną kostkę wrzucić do gotującego się bulionu, dodać pokrojoną w półksiężycy marchewkę, cukinię i fasolkę szparagową. Wszystko razem dusić, aż warzywa będą miękkie. Zagęścić mąką ziemniaczaną i zabielić śmietanką. Doprawić do smaku solą, pieprzem i ziołami.

**PRZEPIS:** Sałatka z kaszą gryczaną i warzywami, z olejem (100g) - 1 porcja

- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Kasza gryczana, gotowana - 1/3 szklanki (50g)
- Fasolka zielona, gotowana - 1/5 porcji (20g)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę ugotować, wymieszać z warzywami, dodać jogurt.

PRZEPIS: Pasta z twarogu z koperkiem (MLE) (50g) - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE) - 1/2 łyżki (10g)
- Twaróg krajanka półtłusty (MLE) - 1 i 2/3 porcji (50g)

**Sposób przygotowania:**

Twaróg rozetrzeć widelcem, wymieszać z pozostałymi składnikami.

PRZEPIS: Koktajl jabłkowo - szpinakowy (200ml) - 1 porcja

- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (2g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (10ml)
- Nasiona chia, suszone - 1 łyżka (10g)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki zmixować.

PRZEPIS: Rosół z makaronem (SEL, GLU) (350g) - 1 porcja

- Makaron gniazda, nitki - 1 sztuka (35g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (25g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liść lubczyku, suszony - 1 sztuka (2g)

**Sposób przygotowania:****PRZEPIS:** Roladka drobiowa duszona (100g) - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę ugotować, zmielić z dodatkiem oleju. Masę nakładać na rozbite mięso, zawijać roladkę. Udusić.



PRZEPIS: Surówka z marchewki (150g) - 1 porcja

- Marchew - 3 sztuki (135g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew zetrzeć na małych oczkach, dodać olej, doprawić.

Wykorzystanie produktu

Zakres dat: 2025-05-12 / 2025-05-13 / 2025-05-14 / 2025-05-15 / 2025-05-16 / 2025-05-17 / 2025-05-18



Produkty zbożowe

Kajzerka (GLU)	360g (6 sztuk)
Kasza gryczana, gotowana	50g (1/3 szklanki)
Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (GLU)	200g (1 porcja)
Kasza manna	50g (1/4 szklanki)
Kasza orkiszowa	20g (1/8 szklanki)
Kawa zbożowa do gotowania (GLU)	21g (3 i 1/2 łyżki)
Makaron gniazda, nitki	35g (1 sztuka)
Makaron świderki (GLU)	70g (1 i 1/3 porcji)
Makaron, ugotowany (GLU)	200g (1 porcja)
Mąka pszenna, typ 500	16g (1 i 1/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	20g (3/4 łyżki)
Płatki gryczane	40g (5 łyżek)
Płatki owsiane	40g (4 łyżki)
Ryż biały	65g (1/3 szklanki)
Ryż biały, gotowany	400g (3 i 1/3 szklanki)
Weka (GLU)	900g (60 kromek)



Warzywa

Brokuły	80g (1/6 sztuki)
Brokuły, gotowane w wodzie	190g (1 i 1/4 porcji)
Cukinia	290g (1/2 sztuki)
Fasola szparagowa	90g (1 garść)
Fasolka zielona, gotowana	20g (1/5 porcji)
Koncentrat pomidorowy 30%	5g (1/3 łyżeczki)
Koper ogrodowy	37g (9 i 1/4 łyżeczki)
Korzeń imbiru, surowy	2g (1/8 sztuki)
Marchew	573g (12 i 3/4 sztuki)
Ogórki kiszone	55g (1 sztuka)
Pietruszka, korzeń	180g (2 i 1/4 sztuki)
Pietruszka, liście	27g (4 i 1/2 łyżeczki)
Pomidor	480g (2 i 3/4 sztuki)
Pomidory w puszcze	20g (1/8 szklanki)
Por	45g (1/3 sztuki)
Salata	105g (21 liście)

Seler korzeniowy	140g (1/3 sztuki)
Szpinak	430g (17 i 1/4 garści)
Ziemniaki, gotowane w wodzie	750g (8 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, średnie	135g (1 i 1/2 sztuki)



Mleko i produkty mleczne

Jogurt brzoskwiniowy (MLE)	150g (1 opakowanie)
Jogurt naturalny grecki Bieruń (MLE)	40g (2 łyżki)
Jogurt naturalny Hej (MLE)	300g (2 opakowania)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1930ml (8 i 1/3 szklanki)
Serek Hochland mini (MLE)	30g (1 opakowanie)
Serek homogenizowany, naturalny (MLE)	300g (2 opakowania)
Serek Kiri (MLE)	17g (1 sztuka)
Serek, śmietankowa łąka - Tartare (MLE)	20g (1 opakowanie)
Serek wiejski Krasnystaw (MLE)	200g (1 opakowanie)
Śmietana 12% (MLE)	45g (3 łyżki)
Tłuszcz roślinny do smarowania (MLE)	140g (14 porcji)
Twaróg krajanka półtłusty (MLE)	120g (4 porcje)



Mięso i jaja

Indyk, mięso mielone	100g (1 porcja)
Jaja kurze, całe (JAJ)	175g (3 i 1/2 sztuki)
Konserwowa Wieprzowa Rzeźnika (GLU, MLE, SOJ, GOR, SEL)	60g (2 porcje)
Łopatka konserwowa Maxpol (GLU, GOR, SEL, MLE, SOJ)	60g (2 porcje)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	280g (1 i 1/3 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	150g (1 i 1/2 sztuki)
Pasztet z kurczaka, pieczony (GLU, JAJ)	30g (1 plaster)



Półdewica Sopocka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL)	60g (2 porcje)
Szynka Biała Rzeźnika (GLU, SOJ, MLE, GOR, SEL)	60g (2 porcje)
Szynka Rzeźnika (GLU, SOJ, SEL, MLE)	60g (2 porcje)
Szynkowa dębowa drobiowa	60g (2 porcje)
Szynkowa z kurczakiem MW (GLU, SOJ, GOR, MLE)	60g (2 porcje)
Wieprzowina, szynka surowa	160g (1 i 2/3 porcji)



Oleje i tłuszcze

Olej rzepakowy	130ml (13 łyżek)
----------------	------------------



Cukier, słodczyce i przekąski

Drożdżówka z serem (GLU, MLE, JAJ)	80g (1 sztuka)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	25g (1 opakowanie)
Kakao 16%, proszek	5g (1/2 łyżki)
Miód pszczeli	25g (1 łyżka)



Ryby i owoce morza

Dorsz świeży, filety bez skóry	140g (1 i 1/3 porcji)
--------------------------------	-----------------------



Owoce, orzechy i nasiona

Banan	60g (1/2 sztuki)
Gruszka	130g (1 sztuka)
Jabłko	230g (1 i 1/4 sztuki)
Mieszanka kompotowa	210g (7 porcji)
Nasiona chia, suszone	20g (2 łyżki)
Truskawki	70g (1/2 szklanki)



Napoje

Herbata czarna, napar bez cukru	1750ml (7 i 1/4 szklanki)
Sok z cytryny	20ml (4 łyżki)
Woda	2840ml (11 i 3/4 szklanki)



Przyprawy

Bazylija, suszona	1g (1 łyżeczka)
Bazylija, świeża	5g (1 i 2/3 garści)
Bulion warzywny	280ml (1 i 1/4 szklanki)
Gałka muskatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Kurkuma, mielona	1g (1/4 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	5g (2 i 1/2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	2g (1 sztuka)
Majeranek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Oregano, suszone	7g (2 i 1/3 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	4g (1 łyżeczka)
Papryka wędzona	3g (3/4 łyżeczki)
Pieprz czarny	15g (15 szczypt)
Sól biała	1g (1 szczypta)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	4g (1 i 1/3 łyżeczki)
Żelatyna	2g (1/4 łyżki)



Dania gotowe

Włoszczyzna krojona w paski	165g (1 i 2/3 szklanki)
-----------------------------	-------------------------